

Personaltraining – fit, wann Sie wollen

RICK KORSAWI TRAINIERT SIE GESUND

... sicher denken Sie jetzt, so etwas gibt es doch nur in Film und Fernsehen und leisten können sich das nur die „Reichen und Schönen“ – weit gefehlt!

Unter **Personaltraining** versteht man eine ganz individuelle, auf eine einzelne Person zugeschnittene Fitness- und Gesundheitsbetreuung, bei der Ihr Personaltrainer Ihr ständiger Begleiter ist. So zum Beispiel Bewegungsabläufe, Übungsausführungen und Herzfrequenzdaten unter permanenter Kontrolle eines dafür ausgebildeten Fachmanns.

In einem ausführlichen Gesundheits-Check-up werden die Körperdaten, Lebensgewohnheiten und das Ernährungsverhalten des Klienten aufgenommen sowie orthopädische und internistische Fragen erörtert. Anhand dieser Informationen erstellt der Personaltrainer unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und Ziele einen Trainings- und Ernäh-



rungsplan. Selbstverständlich wird Ihnen Ihr Personaltrainer bei der Anschaffung der geeigneten Trainingsausrüstung beratend zur Seite stehen.

Die zeitliche und räumliche Flexibilität eines Personaltrainers bietet Ihnen die Möglichkeit, ganz individuell zu entscheiden, wann und wo Sie Ihr Training absolvieren möchten, ganz gleich, ob frühmorgens

zum Joggen im Park, mittags zu einer Kräftigungseinheit im Büro oder am Abend bei einem Entspannungstraining bei Ihnen zu Hause.

Egal, welches Ziel Sie für eine körperliche Veränderung haben, ob nach einer Babypause wieder in Form zu kommen, eine frühere Konfektionsgröße zurückzuerobern, Rückenschmerzen und anderen Wehwechen adé zu sagen, mit der gewünschten Badefigur in den Sommer zu starten oder an einem Volkslauf erfolgreich teilzunehmen.

... mit einem Personaltrainer wie **Rick Korsawi** finden Sie garantiert den richtigen Weg.

Zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch kontaktieren Sie mich bitte unter:



Personaltrainer Rick Korsawi

Telefon: 0172 8807850

info@personal-bodytraining.de